

(KARANIYA) METTA SUTTA

The Discourse on Loving Kindness

(Suttanipata and Kuddakapatha)

1. *Karaniya mattha kusalena*

He who is skilled in doing good

Yantam santam padam abhi-samecca

And who wishes to attain that state of calm (Nibbana) should act thus

Sakko uju ca suju ca

He should be able, upright, perfectly upright

Suvaco cassa mudu anantimāni

Gently spoken, gentle and humble.

2. *Santussako ca subharo ca*

Contented (satisfied), easily supportable (not a burden to others)

Appa-kicco ca sallahuka-vutti

With few duties, simple in livelihood

Santindriyo ca nipako ca

Controlled in senses, discreet (intelligent /wise)

Appa-gabbho kulesu ananu giddho

Not greedily attached to families

3. *Na ca khuddham samacare kiñci*

He should not commit any slight wrong

Yena viññu pare upavadeyyum

So that other wise men might deplore

Sukhino vā khemino hontu

May all beings be happy and safe

Sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā

May hearts be happy

4. *Ye keci pāna bhutatthi*

Whatsoever living beings that exist

Tasā vā thāvarā vā anava sesā

Weak, or strong, without exception

Dighā vā ye mahantā vā

Long or stout

Majjhimārassa khanuka thulā

Medium, short, small or large

5. *Ditthā-vā ye va additthā*

Those seen (visible) or unseen (invisible)

ye ca dure vasanti avidure

And those dwelling far or near

bhutā va sambhavesi vā

Those who are born and those who are to be born

sabbe sattā bhavantu sukhitattā !

May all beings, without exception, be happy mind

6. *Na paro param nikubbetha –*
 Let no one deceive another
nātimaññetha katthacinam kiñci,
 Nor despise anyone anywhere
byārosanā patighasaññā –
 In anger or ill will
nāññamaññassa dukkham iccheyya !
 Let them not wish each other harm

7. *Mātā yatha niyam puttam –*
 Just as a mother would guard her only child
āyusa ekaputtam anurakkhe
 At the risk of her own life
evam pi sabbabhutesu –
 Even so towards all beings
mānasam bhāvaye aparimanam !
 Let him cultivate boundless mind

8. *Mettañca sabbalokasmim*
 Let thoughts of boundless love pervade the whole world
mānasam bhāvaye aparimānam,
 Above, below and across
uddham adho ca tiriyañ ca
 Without any obstruction
asambādham averam asapattam
 Without any hatred, without any enmity

9. *Tittham caram nisinno vā sayāno vā –*
 Whether he stands, walks, sits
yāvatassa vigatamiddho,
 Or lies down, as long as he is awake
etam satim adhittheyya -
 He should develop this mindfulness
brahmam etam viharam idhamāhu !
 This they say is the highest conduct here

10. *Ditthiñ ca anupagamma –*
 Not falling into (wrong) views
silavā dassanena sampanno,
 Virtuous and endowed with vision (insight)
kamesu vineyya gedham
 He discards attachment to sensuous desires
Na hi jātu gabbhaseyyam punareti !
 Truly, he does not come again, to be conceived in a womb.

METTA SUTTA

(The Buddha's words on loving kindness)

1. *Karaniyamatthakusalena - yantam santam padam abhisamecca,
Sakko uju ca suju ca - suvaco cassa mudu anatimāni !*

If you know what is truly good for you and understand the possibility of reaching a state of perfect peace, then this is how you need to live. Start as a capable person, who is upright and really upright, gently spoken, flexible, and not conceited!

2. *Santussako ca subharo ca - appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca - appagabbho kulesu ananugiddho!*

Contented, easily supportable; with few duties, of light livelihood, controlled in senses, discreet, not stubborn, not greedily attach to family!

3. *Na ca khuddam samacare kiñci - yena viññuu pare upavadeyyum,
sukhino vā khemino hontu - sabbe sattā bhavantu sukhittā !*

One should not commit a slight wrong, that wise persons might censure; May all be happy and secure. May all beings be happy-minded!

4. *Ye keci panabhutatthi – tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dighā vā ye mahantā vā – majjhima rassa kānukathulā !*

Whatever beings there are; timid, strong, and all others, long, or huge, average, short or large.

5. *Ditthā-vā ye va additthā - ye ca dure vasanti avidure,
Bhutā vā sambhavesi vā - sabbe sattā bhavantu sukhittā!*

seen or unseen, living near or far, born or coming to birth; May all beings be happy-minded!

6. *Na paro param nikubbetha - natimaññetha katthacinam kiñci,
byàrosana patighasaññā - nāññamaññassa dukkhamiccheyya !*

May no one deceive or look down on anyone
anywhere, for any reason. Whether through feeling
angry or through reacting to someone else, may no
one wants another to suffer.

7. *Mātā yathā niyam puttam – āyusā ekaputtamanurakkhe
evampi sabbabhutesu - mānasam bhāvaye aparimānam!*

As a mother would risk her own life to protect her only child,
so, should one, to all living beings, cultivate a boundless heart!

8. *Mettañ ca sabbalokasmim - mānasam bhāvaye aparimānam,
uddham adho ca tiriyañca - asambadham averam asapattam !*

Develop an unlimited heart of friendliness for the
entire universe, sending metta above, below, and all
around, beyond all narrowness, beyond all rivalry,
beyond all hatred.

9. *Tittham caram nisinno vā sayano vā - yāvatassa vigatamiddho,
etam satim adhittheyya - brahmametam vihàram idhamāhu !*

Standing, walking, sitting, or lying down; whenever awake,
one should develop mindfulness, as this is the highest abode!

10. *Ditthiñca anupagamma - silavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham -Na hi jātu gabbhaseyyam punareti !*

Not falling into wrong views,
virtuous, and endowed with insight;
giving up attachment to sense-pleasures,
one is not again subject to be conceived in a womb birth!

(කරුණීය) මෙත්ත සූත්‍රය
(බුද්දකපාඨ බු.නි.1, 20 පිට/ සුත්තනිපාත 44-46 පිටු)

1. කරුණීයමත්ථකුසලෙන යන්නං සන්නං පදං අභිසමෙච්ච, සක්කො උජ්ඣ ච සුජ්ඣ ච සුවචො චස්ස මුදු අනනිමානී.
2. සන්තුස්සකො ච සුභරො ච අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකචුත්ති, සන්නිනද්දියො ච නිපකො ච අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො.
3. න ච බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙය්‍යුං, සුඛිනො චා බෙමිනො භොන්තු සබ්බෙ සන්නා භවන්තු සුඛිනන්තා.
4. යෙ කෙචි පාණභුතත්ථි තසා චා ටාවරා චා අනවසෙසා, දීඝා චා යෙ මහන්නා චා මජ්ඣිමා රස්සකා 'ණුබ්බුලා.
5. දිට්ඨා චා යෙව අද්දිට්ඨා යෙ ච දුරෙ වසන්ති අච්චුරෙ, භුතා චා සම්භවෙසී චා සබ්බෙ සන්නා භවන්තු සුඛිනන්තා.
6. න පරො පරං නිකුබ්බෙථ නානිමඤ්ඤෙථ කත්ථචි නං කඤ්චි, බ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤා නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්චෙජය්‍ය.
7. මානා යථා නියං පුත්තං ආයුසා එකපුත්තමනුරක්ඛෙ, එවමිපි සබ්බභුතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං.
8. මෙත්තඤ්ච සබ්බලොකස්මිං මානසං භාවයෙ අපරිමාණං, උද්ධං අධො ච නිරියං ච අසම්බාධං අචෙරං අසපන්නං.
9. නිට්ඨං චරං නිසින්තො චා සයානො චා යාවනස්ස විගතමිද්ධො, එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු.
10. දිට්ඨිං ච අනුපගමිම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො, කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.

Sinhala Translation of The Metta Sutta

(කරුණීය) මෙත්ත සූත්‍රයේ සිංහල තේරුම

1. යම් ශාන්ත පදයක් කැමැති අර්ථය කැමැති පුද්ගලයකු විසින් දක්ෂ විය යුතු ය. සෘජු විය යුතු ය. වඩාත් සෘජු (අවංක) විය යුතු ය. සුවච, මෘදු, අනනිමානී විය යුතු ය.
2. ලද දෙයින් සතුටුවීම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළහැකි බව, කටයුතු අඩු බව, සැහැල්ලු බව, ඉඳුරන් සංවර බව, තීක්ෂණ නුවණ, දඩබ්බර නැති බව, කුලයන්හි නොඇලුණු බව ඇති කර ගත යුතු ය.
3. නුවණැති අන් අය වැරදි යැයි කියන සුළු වූ ද වරදින් මිදිය යුතු ය. 'සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවා' යන මෙත් සිත වැඩිය යුතු ය.
4. බියෙන් සැලෙන්නාවූ ද (නැතහොත් රහත් නොවූ) නොසැලෙන්නාවූ ද (නැතහොත් අර්භත්වයට පැමිණී) දීර්ඝ වූ ද මහත් වූ ද මධ්‍යම වූ ද මිටි වූ ද ඉතා කුඩා වූ ද
5. පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර සිටින, ළඟ සිටින, ඉපදුණ , ඉපදීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින යම් සත්ත්ව කෙනෙක් වේ ද ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.
6. එකෙක් අනිකකු තොරවටාවා. අනෙකකුට අවමන් නොකෙරේවා. සිතින් කයින් වචනයෙන් එකෙක් අනිකකුගේ දුකක් කැමැති නොවේවා.

7. මවක් තම එක ම පුතු රකින්නාක් මෙන් සියලු සතුන් වෙත අපරිමාණ මෙන් සිත පතුරුවාලා.
8. උඩ ද යට ද සරස ද (සතුරු මිතුරු වශයෙන්) කිසිදු සීමාවක් නැති ව අතරතුරවත් වෙර වේතනාවක් පහළවීමක් නැති ව සතුරන් රහිතව සියලු ලෝසතුන් කෙරෙහි අපමණ මෙන්සිත වඩන්න.
9. සිටින්නේ හෝ ඇවිදින්නේ හෝ උන්නේ හෝ නිදන්නේ හෝ යම් තාක් මෙන්සහගත සිතිය අධිෂ්ඨාන කරනු කැමැත්තේ ද ඒතාක් අලස බවින් තොරව සිතිය වඩන්නේ ය. මේ මෙමිත්‍රී විහරණය මේ සම්බුදු සසුනෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ විහරණයකැයි සඳහන් කළහ.
10. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත සහ නැත යන අන්ත දෙකට ම නොපැමිණ සිල්වත් වූයේ දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වූයේ කාමයන්හි ගිජුබව දුරුකොට ඒකාන්තයෙන් නැවත මවිකුසකට නොපැමිණෙන්නේ ය.

ශාන්ත සුවයට පත්වනු කැමැති අයකු තුළ ආරම්භයෙහි දී ම ඇති කර ගත යුතු ගුණාංග 15 ක් මෙහි දැක්වේ.

එනම් :-

1. සක්කො : දක්ෂ බව (Be able/ Proficiency)
2. උජු ච : සෘජු බව (Straight/ honest)
3. සුජු ච : මනාව සෘජු බව (Really/ perfectly upright)
4. සුවවො : අන් අයගේ වචනයට ඇහුම්කන් දෙන බව (Obedient/ gently spoken)
5. මුදු : මෘදු බව (Flexible/ Gentle)
6. අනතිමානී : අතිමානයෙන් තොරබව (Humble / not conceited)
7. සන්තුස්සකො ච : ලද දෙයින් සතුටු වන බව (Being contented / Being satisfied)
8. සුභරො ච : පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව (Easy to support)
9. අප්පකිච්චො ච : කටයුතු අල්ප බව (Being less busy)
10. සල්ලහුකචුත්ති : සැහැල්ලු ගතිපැවැතුම් ඇති බව (Being simple)
11. සන්තින්ද්‍රියො ච : සන්සුන් ඉඳුරන් ඇති බව (Controlled in senses)
12. නිපකො ච : නියුණු නුවණ (Discreet/ Intelligent/ wise)
13. අප්පගබ්භො : දඩබ්බර නැති බව (Not impudent/ not stubborn)
14. කුලෙසු අනනුගිද්ධො : කුලයන්හි නොඇලෙන බව (Unattached to families)
15. න ච බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙය්‍යං :
නුවණැත්තන් දොස් නගන සුළු වූද වරදින් මිදීම
(Having moral fear and Shame on slightest wrong conduct)